



大阪市立加美南中学校 保健室  
平成 29 年 9 月 4 日 NO5

夏休みが終わりはや 1 週間。休み気分が抜け、すこしずつ学校生活のリズムが戻ってきましたか？  
この 1 週間、「しんどい！」「だるい！」「寝不足やねん」の来室がものすごく多かったです。身体を休ませるため、脳を休ませるために睡眠はとっても大切です。夏休みに行った研修の中で“睡眠負債（すいみんふさい）”というものを聞きました。睡眠不足は蓄積されるもので、週末の寝貯めなどでは解消されないことや、蓄積された睡眠不足が原因で起こる体調不良などを勉強してきました。この話はぜひみなさんに知ってほしいと思いますので、今後のほけんだよりで書いていきますね。健康の基礎は「早寝早起」「バランスの良い食事」です！しっかり実践して、元気いっぱい学校にきてくださいね。

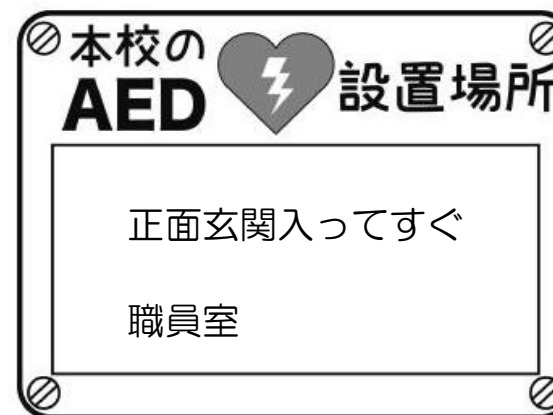


## もうすぐ体育大会です！

たくさんの方が楽しみにしている体育大会が今月末に行われます！みなさんが、体育大会本番で 100% の力で挑むためには、当日だけ頑張ってもダメなのです。体育大会のために色々な練習をして少しずつ準備をしていくのと同じように身体の方も、少しずつ準備をして整える必要があります！



- 手足のつめは短く切りましょう！長いと自分が怪我をしたり、人を怪我させる原因にもなります。
- 体力をしっかり回復するために、しっかりと睡眠を取りましょう！
- 朝ごはんはしっかり食べましょう！特にパンや米飯などの炭水化物を摂ることでエネルギーに変わります！
- 排便の習慣をつけましょう！スッキリしていない状態で走ると腹痛の原因になります。
- タオルでしっかり汗を拭きましょう。汗をそのままにすると身体が冷えて風邪をひく原因になります。人のものは使わず、自分のものを！
- 運動後はストレッチをして筋肉をゆっくりほぐしましょう！水分補給も忘れずに！



緊急の場合すぐに取りにいけないよう、場所を確認しておきましょう。

### 知ってますか？ AEDのこと

AEDは、けいれんを起こして血液を送れなくなった状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。2004年7月から一般の人でも使えるようになり、病院や救急車はもちろん、駅、学校、デパート、公共施設など、人が多く集まるところを中心に設置されています。操作方法は音声でガイドしてくれるため、慣れれば使い方は簡単です。そのため最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

### ＊＊保健室から＊＊

＊体育大会の全体練習が水曜日から始まりでしたね。記事にも書きましたが、身体の準備はできていますか？全体練習の様子を見ると、ツメが長い人がたくさん…。また、靴を履いているので見えませんが、足の爪はどうですか？毎年、体育大会当日に伸びていたことが原因で足の爪が割れて、痛い思いをする生徒がいます。その次に多いのが靴擦れです。オシャレな靴と運動しやすい靴は機能が大きく変わってきます。つめや靴、体調管理などしっかりと当日に備えて準備を始めましょうね！

＊もり＊

